TREO FITNESS

NOTICE TAPIS DE COURSE

MODELES

T101

T102

INTRODUCTION

Félicitations et merci pour votre achat d'un Tapis de Course TREO !

Que votre objectif soit de remporter des courses ou de profiter d'un style de vie plus sain, un Tapis de Course TREO vous aidera à l'atteindre - bénéficiez des performances et de la qualité Club lors de vos séances d'entrainement à domicile, de l'ergonomie, de fonctionnalités innovantes qui contribueront à améliorer votre force, votre niveau de forme, votre rapidité. Notre engagement est de concevoir des équipements fitness pour la maison, nous utilisons pour ça des composantes de la plus haute qualité et offrons les meilleures garanties cadre/moteur de l'industrie.

Vous avez choisi un équipement fitness offrant le plus de confort, de fiabilité, de qualité de sa catégorie.

SOMMAIRE

Consignes de Sécurité Importantes 3

Avant de Démarrer 6

Fonctionnement T101 10

Fonctionnement T102 19

Guide d'Installation 27

Conseils avant utilisation 30

CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce Tapis de Course. Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises. L'acquéreur de cet appareil a la responsabilité d'informer tous les utilisateurs sur les avertissements et les précautions lors de l'utilisation du Tapis de Course.

Cet appareil doit être raccordé à une prise de terre correcte. Consulter les instructions de raccordement à la terre.

INSTRUCTIONS DE RACCORDEMENT A LA TERRE

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre permet de réduire la puissance du courant électrique et de limiter les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'un conducteur de mise à la terre et d'une prise de terre. Cette prise doit être branchée à une sortie appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Vérifier avec un électricien agréé ou un réparateur en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la prise fournie avec cet appareil si elle ne correspond pas à la sortie électrique. Faites dans ce cas installer une sortie électrique adaptée par un technicien qualifié.

Cet appareil requière l'utilisation d'un circuit de plus de 10 ampères, il est équipé d'un cordon d'alimentation et d'une prise devant être reliée à un circuit électrique adapté. Assurez-vous que l'appareil est raccordé à une sortie ayant la même configuration que la prise. Ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil. Si cet appareil doit être reconnecté pour une utilisation sur un autre type de circuit électrique, le branchement doit être fait par un technicien qualifié.

FONCTIONNEMENT

Pour éviter tout risque de dommages importants sur cet appareil, nous conseillons fortement de brancher cet appareil à un circuit dédié de 16 ampères et de ne pas utiliser de rallonge électrique ou de multiprise. Une utilisation non conforme pourrait annuler la garantie liée à cet appareil.

IMPORTANT

Votre Tapis de Course ne doit être utilisé qu'en intérieur, dans une pièce tempérée. Si votre appareil a été exposé au froid ou à un fort taux d'humidité, nous conseillons fortement de le laisser s'acclimater à la température de la pièce avant la première utilisation. Le manquement à cette précaution pourrait causer des dommages électriques.

POUR REDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES CORPORELLES
Placer vos pieds sur les carters avant de mettre en marche le Tapis de Course. Lire le manuel d'instructions avant toute utilisation. Retirer la clé quand vous n'utilisez pas l'appareil et la tenir hors de portée des enfants

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

POUR REDUIRE LES RISQUES D'ELECTROCUTION
Toujours débranchez l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant nettoyage.

POUR REDUIRE LES RISQUES DE BRULURES, D'INCENDIE, D'ELECTROCUTION ET DE BLESSURES CORPORELLES :

Cet appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de manipuler les pièces de cet appareil.

Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par ou à proximité d'un enfant ou d'une personne handicapée.

Cet appareil doit être utilisé comme indiqué dans ce manuel d'utilisation. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabriquant. Ces accessoires peuvent causer des blessures corporelles.

Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise électrique sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi des dommages ou s'il a été immergé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre SAV pour examen et réparation.

Ne pas soulever cet appareil en tirant sur le cordon d'alimentation et n'utilisez pas ce cordon comme poignée.

Eloignez le cordon d'alimentation de toute source de chaleur.

Ne jamais utiliser cet appareil si les aérations sont bouchées. Veillez à maintenir les aérations propres, sans fibres, ni cheveux.

Ne jamais insérer d'objets dans les orifices.

Ne pas utiliser cet appareil en extérieur

Ne pas utilisez l'appareil en cas de diffusion de produits aérosols ou si de l'oxygène est administré.

Pour déconnecter l'appareil, éteignez toutes les commandes puis débranchez la prise électrique.

Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Cela pourrait provoquer une surchauffe de l'appareil et conduire à un incendie, une électrocution ou des blessures corporelles.

Cet appareil ne convient pas (enfants inclus) aux personnes ayant des défaillances physiques, mentales, sensorielles ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. L'utilisation se fera sous surveillance et après qu'une personne responsable de leur sécurité leur ait transmis les instructions d'utilisation de l'appareil.

Ne pas utiliser le tapis de course sans avoir attaché le clip de sécurité à vos vêtements.

En cas de douleurs diverses, d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de poursuivre

Ne pas porter de vêtements qui risqueraient de se coincer dans l'appareil.

Porter toujours des chaussures de sport adaptées à l'utilisation de cet appareil.

Ne pas sauter sur le Tapis de Course.

Débrancher l'appareil avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour l'entretien, utiliser du savon et un chiffon doux, ne pas utiliser de solvants. (voir MAINTENANCE)

En aucun cas, plus d'une personne ne doit être sur le Tapis de Course pendant l'utilisation.

Le Tapis de Course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110kg. Le non respect de cette règle pourrait annuler toutes les garanties liées à cet appareil.

Le Tapis de Course est destiné à un usage domestique. Ne pas utiliser dans un cadre commercial, scolaire, institutionnel, ne pas louer l'appareil. Le non respect de cette règle pourrait annuler toutes les garanties liées à cet appareil.

Ne pas utiliser l'appareil dans un endroit non climatisé, tel que : garages, porches, piscines intérieures, salles de bain, abris à voiture ou en extérieur. Le non respect de cette règle pourrait annuler toutes les garanties liées à cet appareil.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, le faire remplacer par le fabriquant, un technicien SAV ou une personne qualifiée.

INSTRUCTIONS A CONSERVER

EN AUCUN CAS les animaux ou les enfants de moins de 12 ans ne doivent s'approcher de l'appareil à moins de 3 mètres.

EN AUCUN CAS les enfants de moins de 12 ans ne doivent utiliser l'appareil.

Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.

AVANT DE DEMARRER

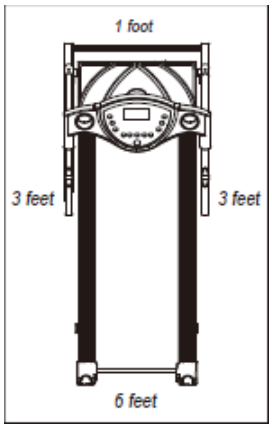
FELICITATIONS ! pour l'acquisition de votre Tapis de Course. Vous venez d'accomplir une étape importante dans votre projet de développer et de maintenir une activité physique. Votre Tapis de Course se révélera un outil très efficace dans la réalisation de vos objectifs personnels. Une utilisation régulière de votre Tapis de Course peut considérablement améliorer votre qualité de vie.
VOICI QUELQUES UNS DES BENEFICES SUR LA SANTE QUE PROCURE UNE ACTIVITE SPORTIVE :

- Perte de poids
- Un cœur plus sain
- Des muscles plus toniques
- Plus d'énergie au quotidien
- Moins de stress
- Aide contre l'anxiété et la dépression
- Une meilleure image de soi

Le meilleur moyen pour pouvoir profiter de ces bénéfices est de faire en sorte que la pratique d'une activité sportive devienne une habitude. Votre nouveau Tapis de Course Treo va vous permettre de supprimer tous les obstacles à la pratique d'une activité sportive, les conditions météorologiques, la tombée de la nuit n'auront plus d'incidence sur votre entrainement. Vous allez pouvoir utiliser votre Tapis de Course à la maison, dans le confort de votre foyer. Ce manuel vous fournira toutes les informations pratiques pour utiliser et profiter de votre nouveau Tapis de Course Treo. Une bonne maitrise de votre Tapis de Course vous permettra de réaliser votre objectif de mener une vie plus saine.

INSTALLATION DU TAPIS DE COURSE

Installez votre Tapis de Course sur une surface plate. Veillez à laisser une distance de 2 mètres derrière le tapis, 1 mètre de chaque coté et 30 cm devant pour permettre le pliage et le passage du cordon d'alimentation. Le Tapis de Course ne doit pas être installé dans un garage, un patio couvert, à proximité de l'eau ou à l'extérieur.



NE PAS VOUS TENIR SUR LA BANDE DE ROULEMENT
Lors de la prise en main de votre machine, ne pas rester sur la bande de roulement. Placer vos pieds sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis de course. Ne commencer à marcher sur la bande de roulement qu'après l'avoir lancée. Ne pas démarrer le tapis de course à une vitesse rapide en essayant de sauter dessus !

CLE DE SECURITE

Votre Tapis de Course ne peut pas démarrer si la clé de sécurité n'est pas en place. Fixer le clip sur vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour arrêter le tapis de course en cas de risque de chute. Vérifier le fonctionnement de la clé toutes les 2 semaines.

⚠ NE PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE SI LE CLIP DE LA CLE DE SECURITE N'EST PAS CORRECTEMENT FIXE A VOS VETEMENTS. TIRER SUR LE CLIP POUR VOUS ASSURER QU'IL NE RISQUE PAS DE SE DETACHER.

UTILISATION CONFORME

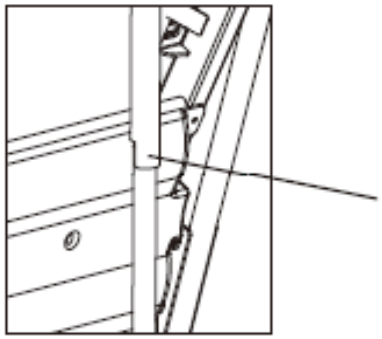
Votre Tapis de Course peut atteindre des vitesses importantes. Commencez toujours par la vitesse la plus lente puis ajuster progressivement jusqu'à atteindre une vitesse plus rapide. Ne pas laisser le tapis de course en fonctionnement sans surveillance. Si vous n'utilisez pas votre tapis de course, veillez à retirer la clé de sécurité, positionnez l'interrupteur sur off et débranchez la prise. Veuillez respecter les instructions concernant la maintenance précisées dans ce manuel. Lors de l'utilisation, tenez vous droit et regardez devant vous. Veillez à ne pas vous retourner ou regarder derrière vous quand le tapis est en fonctionnement. En cas d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice.

Pédale de verrouillage

⚠ NE PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE SI LE CORDON D'ALIMENTATION OU LA PRISE SONT ENDOMMAGES. NE PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE S'IL NE SEMBLE PAS FONCTIONNER CORRECTEMENT

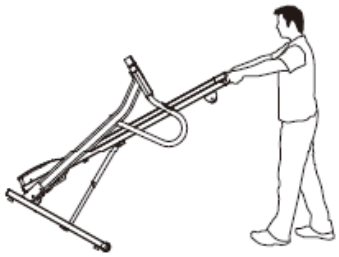
PLIAGE

Tenir fermement l'extrémité arrière du tapis de course. Soulever doucement la plateforme vers le haut jusqu'à enclenchement du loquet et verrouiller solidement la plateforme. Assurez-vous que la plateforme soit solidement verrouillée avant de la lâcher. Pour déplier, tenir fermement l'arrière du tapis de course, appuyez doucement sur le loquet de verrouillage avec votre pied jusqu'à désengagement. Abaissez avec soin la plateforme jusqu'au sol.



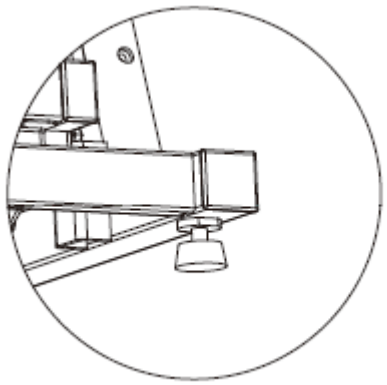
DEPLACEMENT

Votre Tapis de Course Treo est équipé de roues de transport intégrées dans le cadre. Avant de déplacer votre Tapis de Course, assurez-vous qu'il est correctement plié et verrouillé. Saisir fermement les barres de maintien, basculez vers l'arrière et faites rouler.



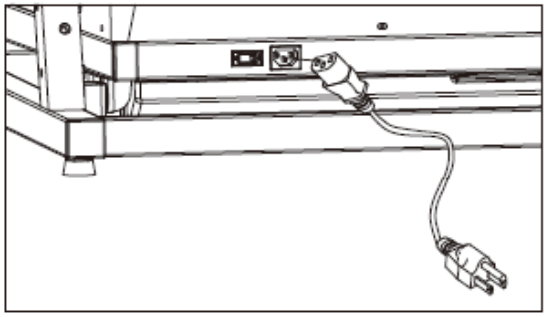
PIEDS NIVELEURS

Le Tapis de Course doit être de niveau pour une utilisation optimale. Après avoir installé le Tapis de Course à l'emplacement souhaité, levez ou abaissez les pieds niveleurs ajustables situés à la base du cadre. Une fois le Tapis de Course stabilisé, verrouillez les pieds niveleurs en serrant la rondelle contre le châssis. Pour vérifier que le Tapis de Course est bien de niveau nous recommandons l'utilisation d'un niveau de charpentier.



MISE EN MARCHE

Assurez-vous que le Tapis de Course est correctement raccordé à une sortie électrique. Le commutateur ON/OFF est situé près du cordon électrique. Le mettre sur la position ON, vous entendrez alors un bip et l'interrupteur s'allumera.

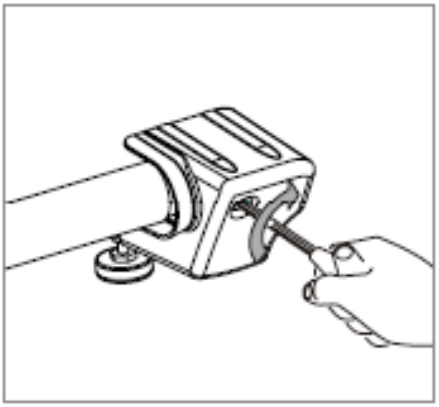


TENSION DE LA BANDE DE ROULEMENT

ATTENTION : La bande de roulement doit être à l'arrêt lors de l'opération de tension. Une surtension

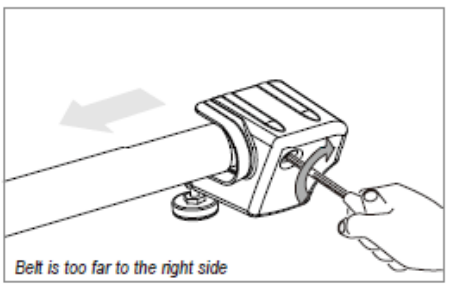
de la bande peut causer une usure excessive du tapis de course mais aussi de ses composants. Veillez donc à ne pas trop tendre la bande de roulement.

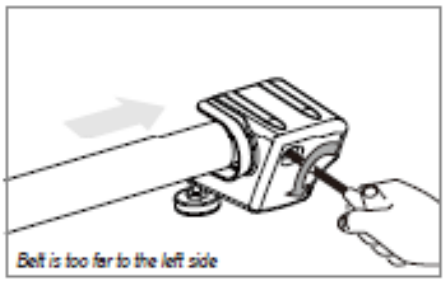
Si vous ressentez un manque d'adhérence lors de l'utilisation du tapis de course, cela signifie que la bande de roulement doit être retendue. Dans la plupart des cas, la bande s'est détendue par l'usure et devient glissante. Il s'agit d'une intervention usuelle et normale. Pour parer à ce manque d'adhérence, METTRE LE TAPIS DE COURSE HORS FONCTIONNEMENT et TOURNER LES 2 BOULONS DES ROULEAUX ARRIERES à l'aide de la clé Allen fournie, LES TOURNER D'1/4 DE TOUR A DROITE. Remettre le tapis de course en marche et vérifier l'adhérence. Répéter l'opération si nécessaire mais NE JAMAIS serrer les boulons de plus d'1/4 de tour à la fois. La bande de roulement est correctement tendue lorsqu'elle n'est plus glissante.



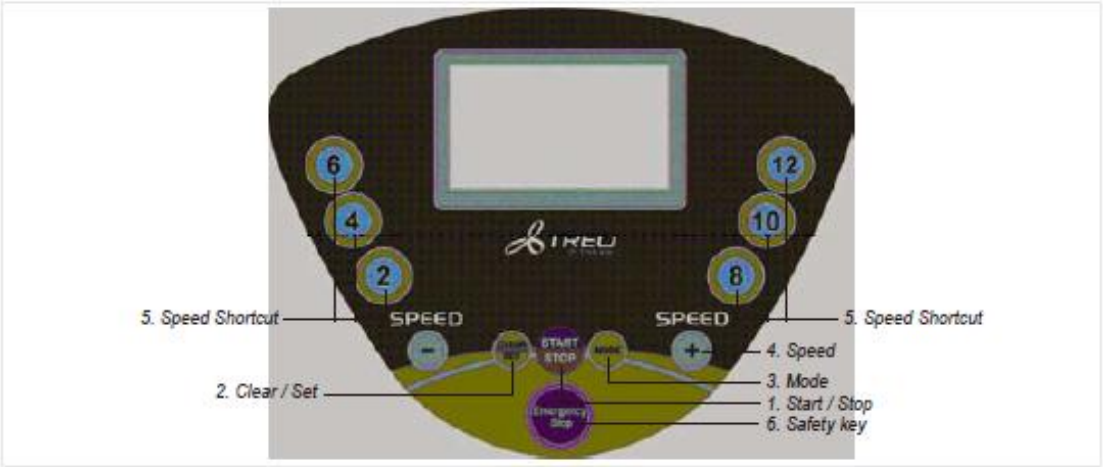
CENTRAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

La bande de roulement a été correctement ajusté à l'usine avant expédition. Il peut arriver qu'elle se décentre lors du transport. Avant d'utiliser votre tapis de course, assurez-vous que la bande est centrée et reste centrée pour permettre un fonctionnement fluide.
ATTENTION : Ne pas lancer la bande de roulement à plus d'1 km/h lors du centrage. Veillez toujours à éloigner vos mains, cheveux et vêtements de la bande de roulement.
Si la bande de roulement est trop à droite, lancez le tapis à 1 km/h puis tourner le boulon de réglage d'1/4 de tour à la fois dans le sens des aiguilles d'une montre (utilisez la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la bande. Laissez la bande faire un cycle complet pour vérifier qu'elle est correctement réglée ou s'il faut encore la régler. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que la bande demeure parfaitement centrée lors de l'utilisation.
Si la bande de roulement est trop à gauche, lancez le tapis à 1 km/h puis tourner le boulon de réglage d'1/4 de tour à la fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (utilisez la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la bande. Laissez la bande faire un cycle complet pour vérifier qu'elle est correctement réglée ou s'il faut encore la régler. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que la bande demeure parfaitement centrée lors de l'utilisation.





TREO T101 FONCTIONNEMENT



1/ Touche « START/STOP » - MARCHE / ARRET

Quand vous appuyez sur ce bouton, le Tapis de Course est lancé à une vitesse de 1.0 km/h. Quand la machine atteint une vitesse de plus de 3.5 km /h, appuyez sur ce bouton et la machine s'arrête progressivement. Lors de cette opération aucune autre touche n'est active.

2/ Touche « CLEAR/SET » - EFFACER / REGLER

Au moment de l'arrêt de la machine, appuyez sur cette touche et toutes les données sont effacées. Appuyer de nouveau et maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes, vous pouvez alors modifier la durée, la distance, les calories. Appuyer sur « SET + » ou « SET -» afin d'enregistrer ces paramètres. Appuyer ensuite sur « START/STOP » , la machine se lance à 1 km /h. Un décompte démarre, à «0» la machine s'arrête.

3/ Touche « MODE »

Lorsque tous les chiffres sont remis à zéro, appuyez sur cette touche et choisissez votre programme d'entrainement. Vous avez le choix parmi 12 programmes. Chaque programme dure 30mn. La vitesse est automatiquement ajustée toutes les minutes et peut également être régler manuellement après une minute.

4/ Touche « VITESSE »

Appuyez sur « + » et « - » pour régler la vitesse du tapis de course.

5/ Touche « RACCOURCI VITESSE »

Appuyez sur ces touches et choisissez la vitesse 2, 4, 6, etc., vous pouvez choisir directement la vitesse voulue. La vitesse la plus élevée est de 16 km/h.

6/ « CLE DE SECURITE »

En cas d'urgence, tirez sur la clé de sécurité, la machine s'arrête immédiatement.

T101 DEMARRER / SELECTIONNER UN PROGRAMME

Mettez le Tapis de Course sous tension en le branchant à une prise électrique murale appropriée puis

appuyez sur l'interrupteur situé à l'avant du tapis, en dessous du coffre moteur. Assurez que la clé de sécurité est installée, le Tapis de Course ne pourra pas fonctionner sans cette clé. Une fois la machine sous tension, tous les voyants sur l'écran s'allument un bref instant.

AUTO-CONTROLE

Lors de la première utilisation, il est nécessaire de mettre la machine en mode auto contrôle.
Enlevez la clé de sécurité, maintenez la touche MODE enfoncée puis réinsérez la clé de sécurité. La machine passe en mode auto contrôle. Appuyer sur START/STOP (DEMARRER/STOP) pour arrêter l'auto contrôle.

DEMARRAGE RAPIDE

1/ Appuyez brièvement sur START/STOP (DEMARRER/STOP) pour allumer l'écran (s'il est éteint).
Note : la mise en place de la clé de sécurité allume automatiquement la console.

2/ Appuyez brièvement sur START/STOP (DEMARRER/STOP) pour lancer la bande de roulement à 1 km/h, puis ajustez la vitesse à l'aide des touches « + » et «-». Vous pouvez aussi utiliser les touches de raccourci vitesse (2, 4, 6, 8, 10 et 12) pour régler la vitesse. La plage de vitesse est de 1 km/h à 16 km/h. Vous pouvez utiliser les touches « + » et «-» situées sur la barre de maintien pour régler la vitesse.

3/ Pour ralentir le Tapis de Course, appuyez sur « -» jusqu'à la vitesse souhaitée. Vous pouvez aussi utiliser les touches de raccourci vitesse 2, 4, 6, 8, 10, 12.

4/ Pendant la course, appuyez une fois sur START/STOP (DEMARRER/STOP), le tapis ralentit progressivement si la vitesse en cours est supérieure à 3.5 km/h.

5/ Pendant la course, appuyez une fois sur CLEAR (EFFACER) et toutes les données seront effacées sauf la vitesse, entrez ensuite en mode manuel.

6/ Pour arrêter le Tapis de Course, appuyez brièvement sur START/STOP (DEMARRER/STOP).

FONCTION INCLINAISON

Lors de l'utilisation du tapis de course, vous pouvez sélectionner différents niveaux d'inclinaison en fonction de votre programme d'entrainement fitness.

FONCTION CAPTEURS CARDIAQUES

Pendant votre entrainement, l'écran de la console affiche votre fréquence cardiaque en temps réel, en battements par minute. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable pour afficher votre pouls. Votre pouls s'affiche à l'écran dès lors que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls des capteurs.

ECRAN CALORIES

Il affiche le nombre de calories brulées à tout moment lors de votre séance d'entrainement.
Note : Ce sont des données approximatives, utilisées en comparant différentes séances d'exercices,

elles ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

PROGRAMMES

Le Tapis de Course propose 12 programmes (P1, P2, P3 ….. P12)
Chaque programme prédéfini a une vitesse maximale qui s'affiche lors de la sélection du programme. La vitesse qu'il est possible d'atteindre lors de ce programme est affichée dans la fenêtre « vitesse ». Chaque programme comprend divers changements de vitesse.

POUR CHOISIR UN PROGRAMME

Assurez-vous que la machine est à l'arrêt, appuyez une fois sur CLEAR/SET (EFFACER/REGLER) pour accéder au mode réglage. Appuyez sur MODE pour sélectionner un programme (P1, P2, …… P12), appuyez brièvement sur START / STOP (DEMARRER/STOP) pour démarrer le programme en utilisant les paramètres par défaut.

La fenêtre « vitesse » affiche à présent la vitesse prédéfinie du programme sélectionné.

Chaque programme dure 30 minutes. Chaque minute, le programme et la vitesse peuvent être modifiés manuellement ou automatiquement.

P1

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

P2

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

P3

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

P4

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

P5

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

P6

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

P7

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

P8

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

P9

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	4	4	5	5	6	7	7	9	9	8	3	3	9	9	4	4	8	8	9	9	5	5	5	8	8	7	5	5	4	4

P10

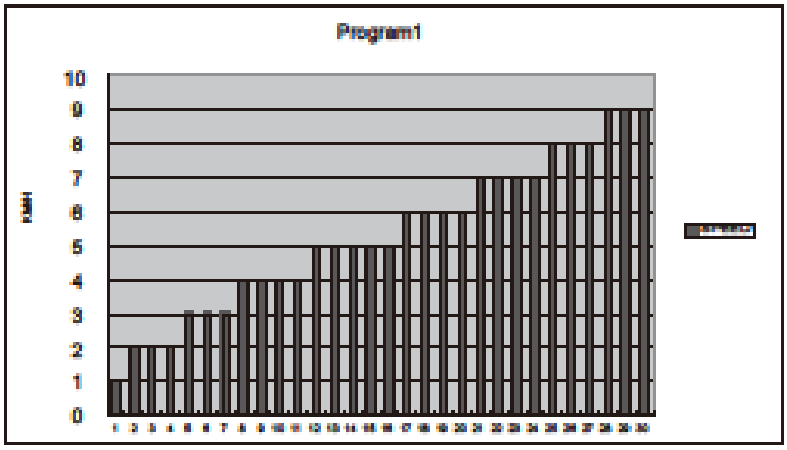
TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

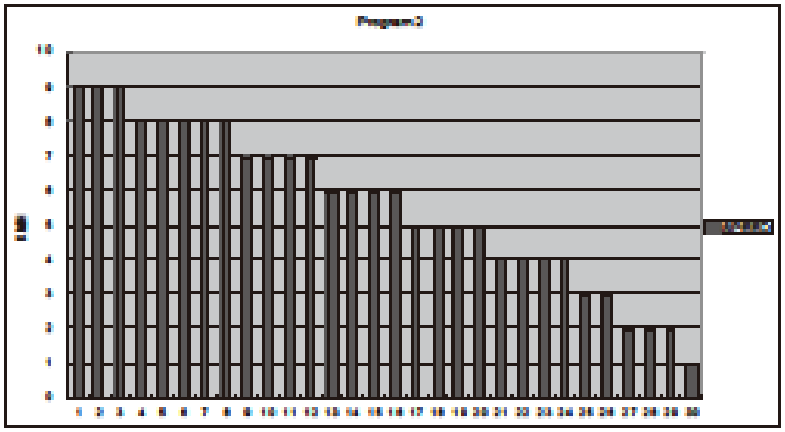
P11

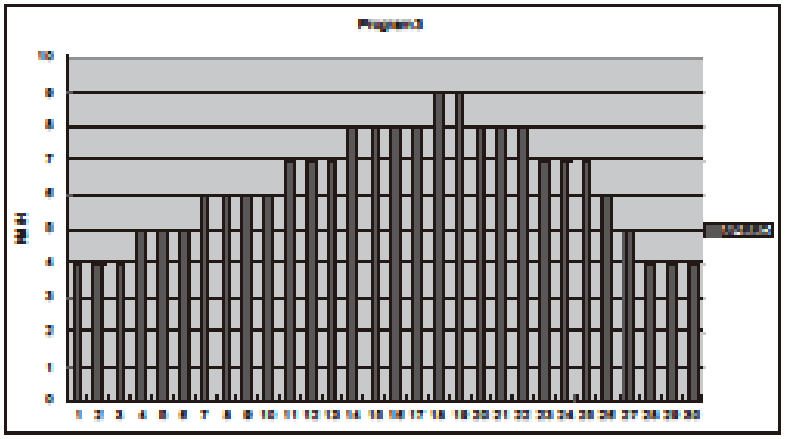
TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

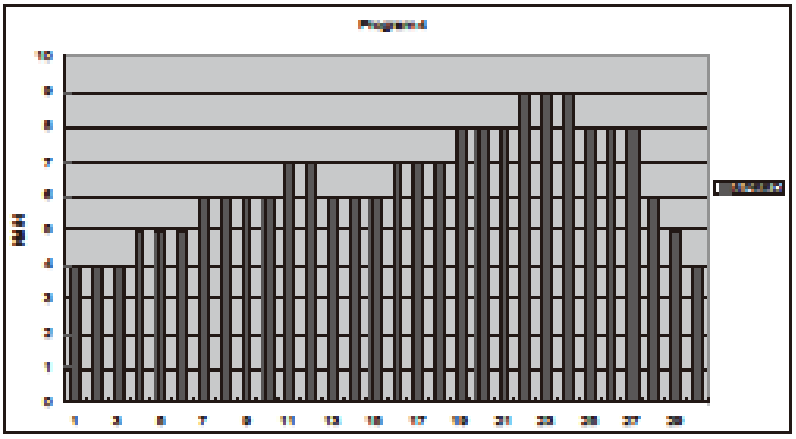
P12

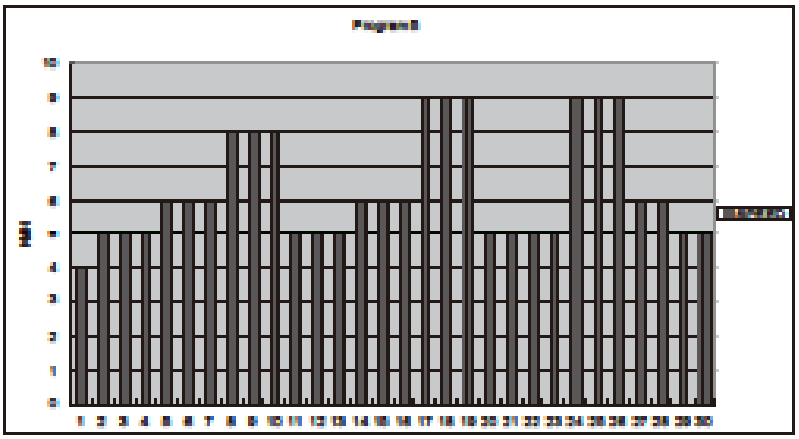
TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

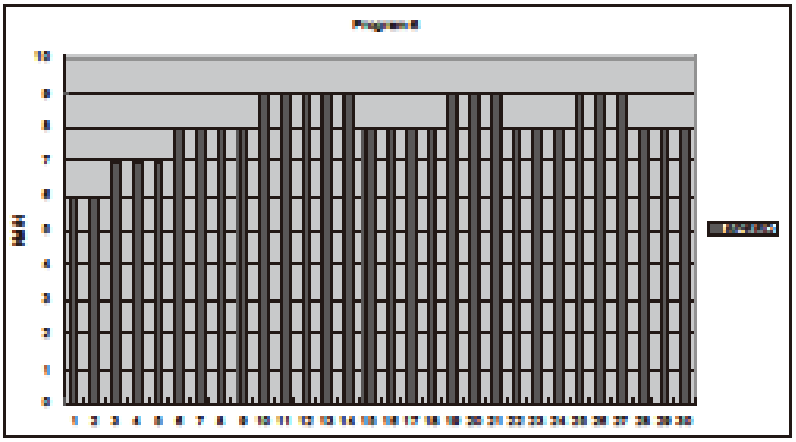

Program1
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

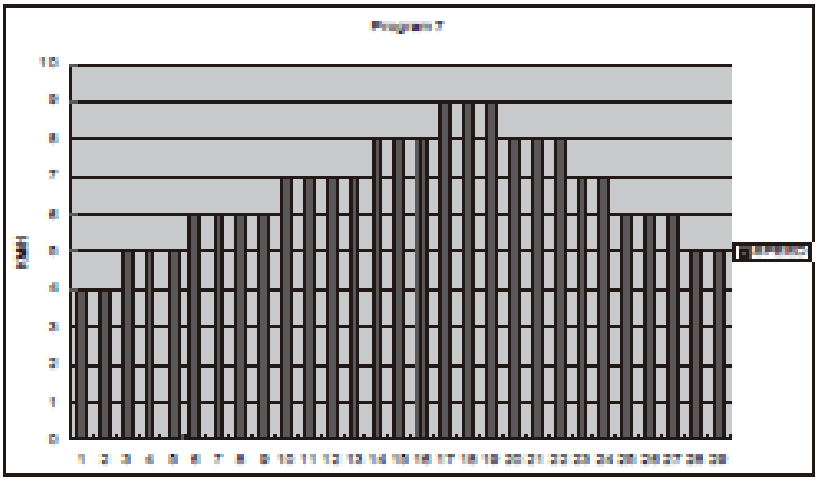

Program2

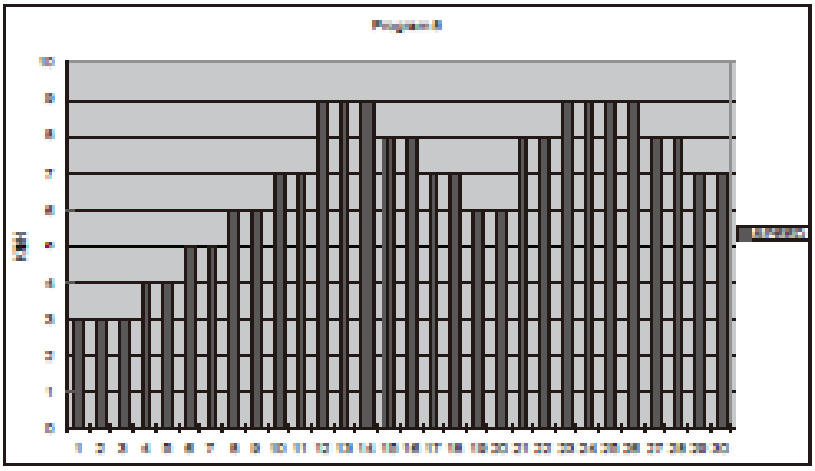

Program3

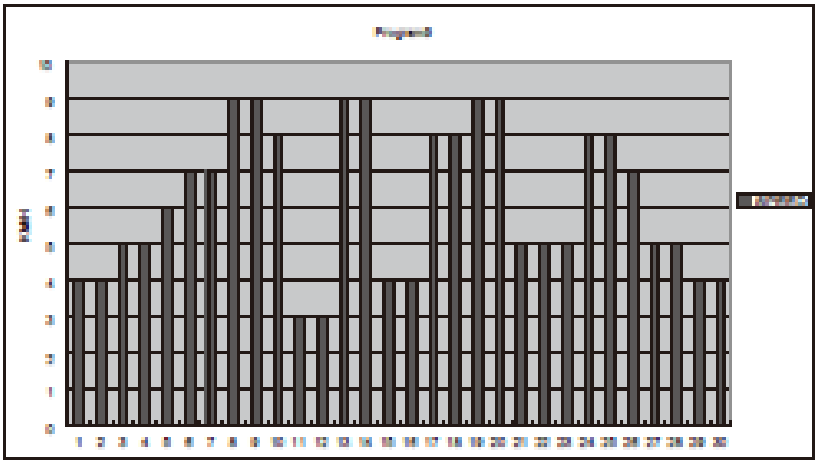


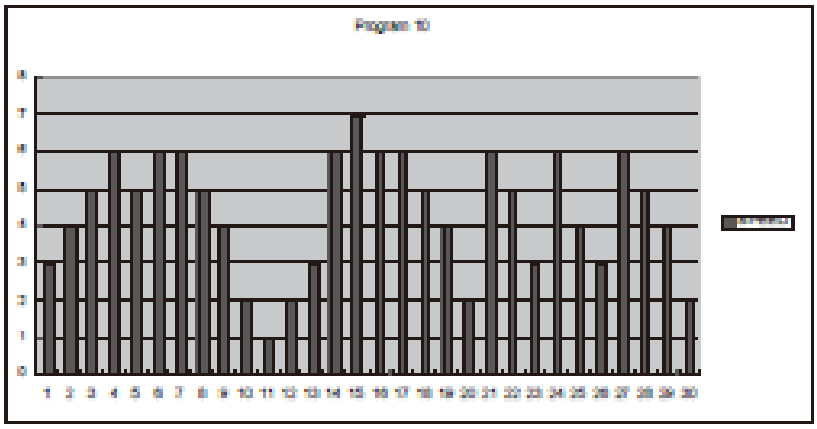


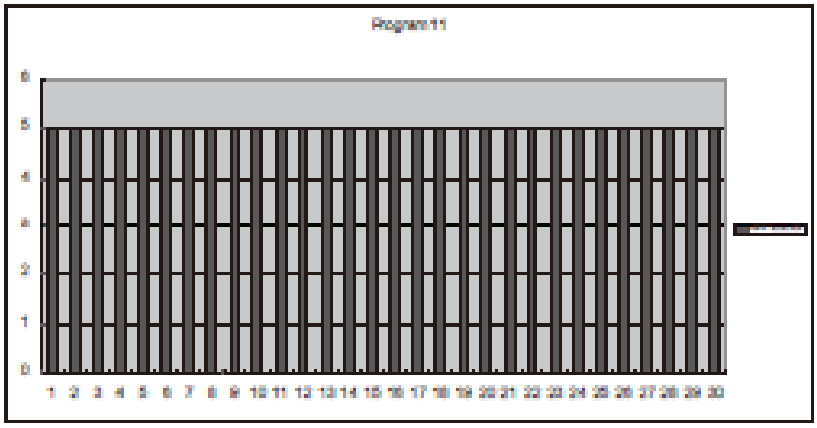


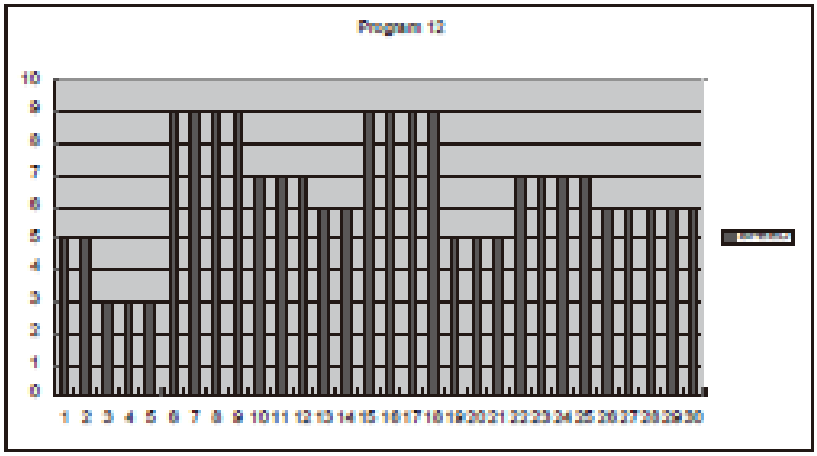

Program 7
kWH


kWH

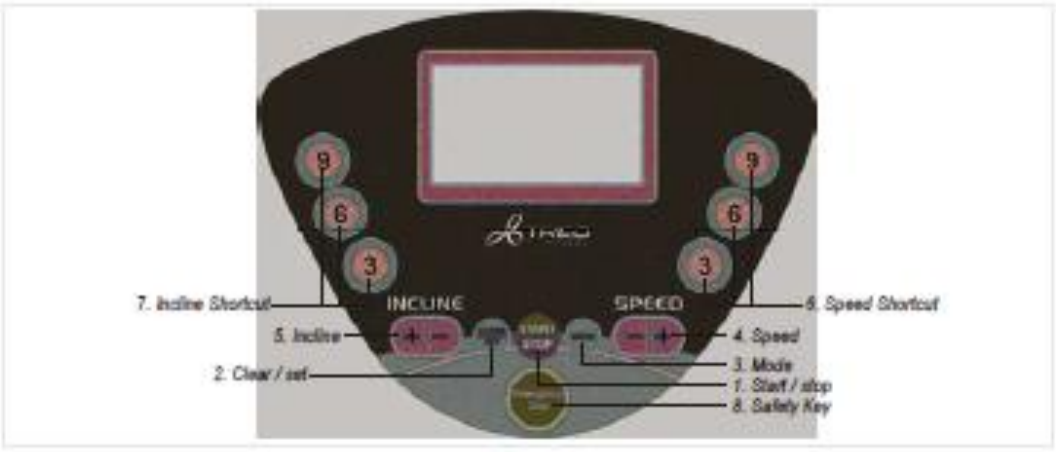

kWH


Program 10


Program11


Program 12

TREO T102 FONCTIONNEMENT



1/ Touche « START/STOP » - MARCHE / ARRET
Quand vous appuyez sur ce bouton, le Tapis de Course est lancé à une vitesse de 1.0 km/h. Quand la machine atteint une vitesse de plus de 3.5 km /h, appuyez sur ce bouton et la machine s'arrête progressivement. Lors de cette opération aucune autre touche n'est active.

2/ Touche « CLEAR/SET » - EFFACER / REGLER
Au moment de l'arrêt de la machine, appuyez sur cette touche et toutes les données sont effacées. Appuyer de nouveau et maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes, vous pouvez alors modifier la durée, la distance, les calories. Appuyer sur « SET + » ou « SET -» afin d'enregistrer ces paramètres. Appuyer ensuite sur « START/STOP », la machine se lance à 1 km /h. Un décompte démarre, à «0» la machine s'arrête.

3/ Touche « MODE »
Lorsque tous les chiffres sont remis à zéro, appuyez sur cette touche et choisissez votre programme d'entrainement. Vous avez le choix parmi 12 programmes. Chaque programme dure 30mn. La vitesse est automatiquement ajustée toutes les minutes et peut également être régler manuellement après une minute.

4/ Touche « VITESSE »
Appuyez sur « + » et « - » pour régler la vitesse du tapis de course.

5/ Touche « INCLINAISON»
Appuyez sur « + » et « - » pour régler l'inclinaison du tapis de course.

6/ Touche « RACCOURCI VITESSE »
Appuyez sur ces touches et choisissez la vitesse 3, 6, 9, vous pouvez choisir directement la vitesse voulue. La vitesse la plus élevée est de 16 km/h.

7/ Touche « RACCOURCI INCLINAISON »
Appuyez sur ces touches et choisissez la vitesse 3, 6, 9, vous pouvez choisir directement l'inclinaison voulue. L'inclinaison la plus haute est de 12 degrés.

6/ « SECURITE »
En cas d'urgence, tirez sur la clé de sécurité, la machine s'arrête immédiatement.

T102 DEMARRER / SELECTIONNER UN PROGRAMME

Mettez le Tapis de Course sous tension en le branchant à une prise électrique murale appropriée puis appuyez sur l'interrupteur situé à l'avant du tapis, en dessous du coffre moteur. Assurez que la clé de sécurité est installée, le Tapis de Course ne pourra pas fonctionner sans cette clé. Une fois la machine sous tension, tous les voyants sur l'écran s'allument un bref instant.

AUTO-CONTROLE

Lors de la première utilisation, il est nécessaire de mettre la machine en mode auto contrôle.
Enlevez la clé de sécurité, maintenez la touche MODE enfoncée puis réinsérez la clé de sécurité. La machine passe en mode auto contrôle. Appuyer sur START/STOP (DEMARRER/STOP) pour arrêter l'auto contrôle.

DEMARRAGE RAPIDE

1/ Appuyez brièvement sur START/STOP (DEMARRER/STOP) pour allumer l'écran (s'il est éteint). **Note** : la mise en place de la clé de sécurité allume automatiquement la console.

2/ Appuyez brièvement sur START/STOP (DEMARRER/STOP) pour lancer la bande de roulement à 1 km/h, puis ajustez la vitesse à l'aide des touches « + » et «-». Vous pouvez aussi utiliser les touches de raccourci vitesse (3, 6, 9) pour régler la vitesse. La plage de vitesse est de 1 km/h à 12 km/h. Vous pouvez utiliser les touches « + » et «-» situées sur la barre de maintien pour régler la vitesse.

3/ Pour ralentir le Tapis de Course, appuyez sur « -» jusqu'à la vitesse souhaitée. Vous pouvez aussi utiliser les touches de raccourci vitesse 3, 6, 9.

4/ Pendant la course, appuyez une fois sur START/STOP (DEMARRER/STOP) et le tapis ralentit progressivement si la vitesse en cours est supérieure à 3.5 km/h, si la vitesse est inférieure à 3.5 km/h le tapis s'arrête immédiatement.

5/ Pendant la course, appuyez une fois sur CLEAR (EFFACER) et toutes les données seront effacées sauf la vitesse, entrez ensuite en mode manuel.

6/ Pour arrêter le Tapis de Course, appuyez brièvement sur START/STOP (DEMARRER/STOP).

FONCTION INCLINAISON

1/ L'inclinaison peut être réglée à tout moment pendant la course.

2/ La plage d'inclinaison va des niveaux 0 à 10.

3/ Appuyez sur « up » (haut) et « down » (bas) pour atteindre le niveau d'effort désiré. Les touches rapides 3, 6, 9, sont également disponibles pour modifier le degré d'inclinaison.

4/ Vous pouvez utiliser les touches « + » et «-» situées sur la barre de maintien pour régler l'inclinaison.

5/ L'écran affiche le pourcentage d'inclinaison aux moments des réglages.

6/ L'inclinaison revient à sa position initiale lorsqu'on éteint la console.

FONCTION CAPTEURS CARDIAQUES

Pendant votre entrainement, l'écran de la console affiche votre fréquence cardiaque en temps réel, en

battements par minute. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable pour afficher votre pouls. Votre pouls s'affiche à l'écran dès lors que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls.

ECRAN CALORIES

Il affiche le nombre de calories brulées à tout moment lors de votre séance d'entrainement.
Note : Ce sont des données approximatives, utilisées par comparaison des différentes séances d'exercices, elles ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

PROGRAMMES

Le Tapis de Course propose 12 programmes (P1, P2, P3 ….. P12)
Les 9 premiers programmes prédéfinis (P1 à P9) ne concernent que la vitesse, les 3 derniers programmes (P10 à P12) concernent la vitesse et l'inclinaison. Attention, l'utilisation des 3 derniers programmes est réservée à des utilisateurs confirmés. Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas autorisés à utiliser les 3 derniers programmes.
Chaque programme prédéfini a une vitesse maximale qui s'affiche lors de la sélection du programme. La vitesse qu'il est possible d'atteindre lors de ce programme est affichée dans la fenêtre « vitesse ». Chaque programme comprend divers changements de vitesse.

POUR CHOISIR UN PROGRAMME

Assurez-vous que la machine est à l'arrêt, appuyez une fois sur CLEAR/SET (EFFACER/REGLER) pour accéder au mode réglage. Appuyez sur MODE pour sélectionner un programme (P1, P2, …… P12), appuyez brièvement sur START / STOP (DEMARRER/STOP) pour démarrer le programme en utilisant les paramètres par défaut.

La fenêtre « vitesse » affiche à présent la vitesse prédéfinie du programme sélectionné.

Chaque programme dure 30 minutes. Chaque minute, le programme et la vitesse peuvent être modifiés manuellement ou automatiquement. 3 secondes avant la fin du programme, la machine émet 3 bips sonores, puis la bande de roulement s'immobilise.

T102 INFORMATION PROGRAMMES

P1

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

P2

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

P3

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

P4

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

P5

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

P6

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2

P7

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

P8

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2

P9

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	9	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2

P10

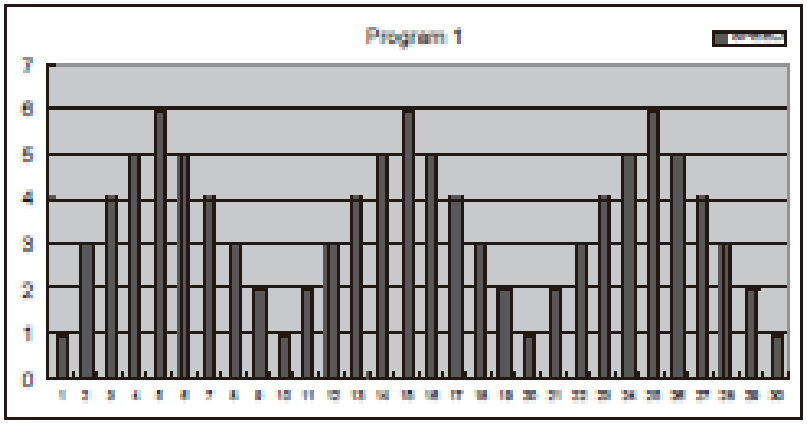
TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
INCLINE (%)	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0

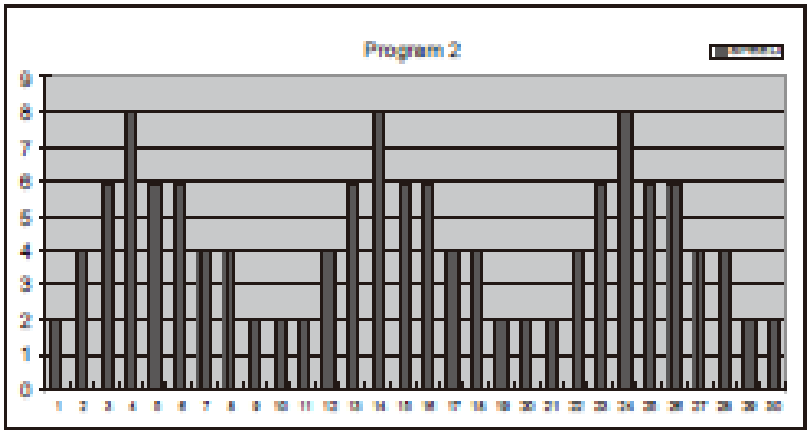
P11

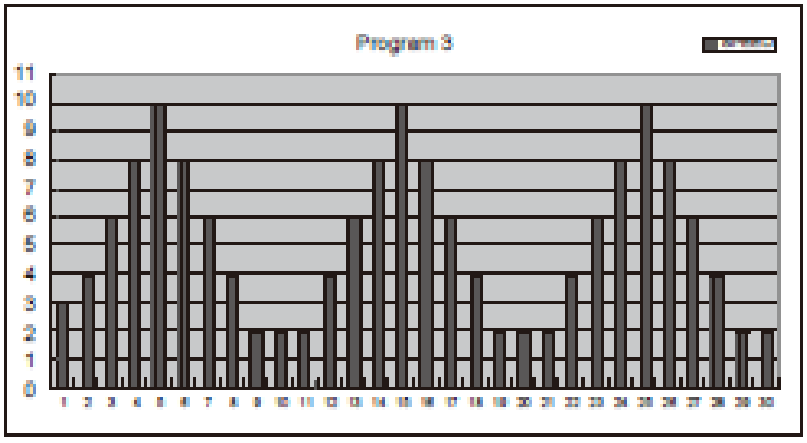
TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
INCLINE (%)	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0

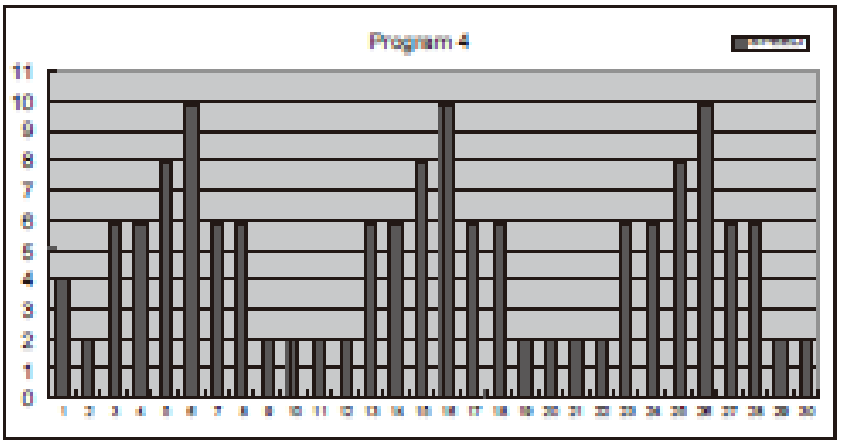
P12

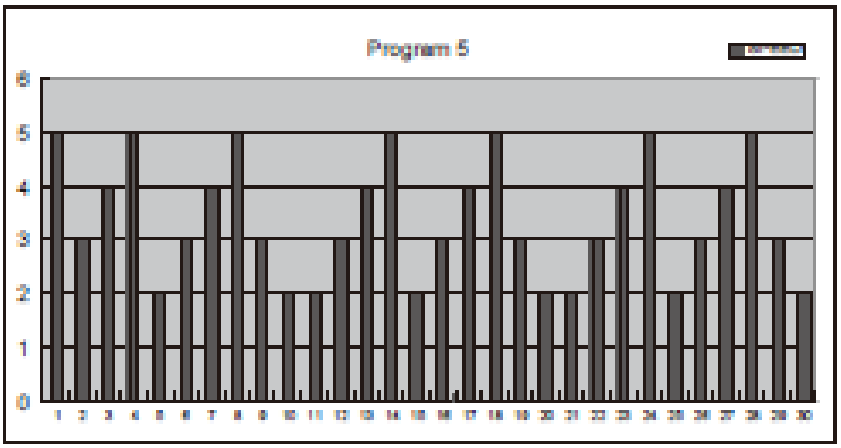
TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (Km/h)	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
INCLINE (%)	1	3	5	7	9	10	9	7	5	3	1	3	5	7	9	10	9	7	5	3	1	3	5	7	9	10	9	7	5	3

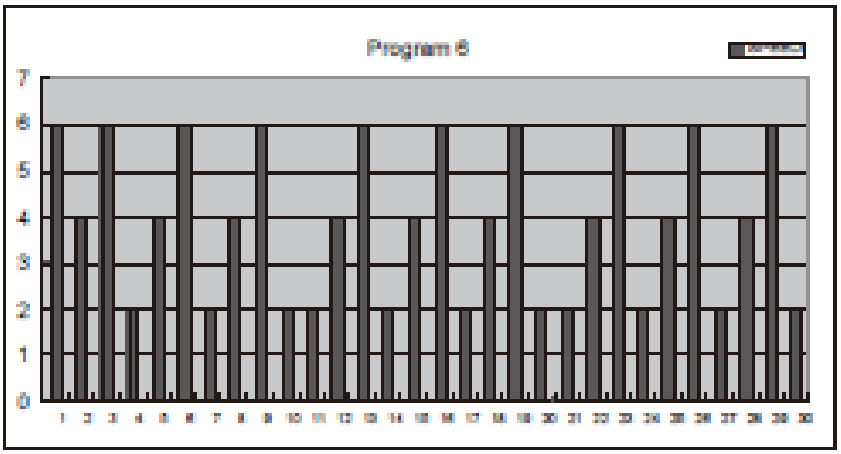

Program 1
7
6
5
4
3
2
1
0

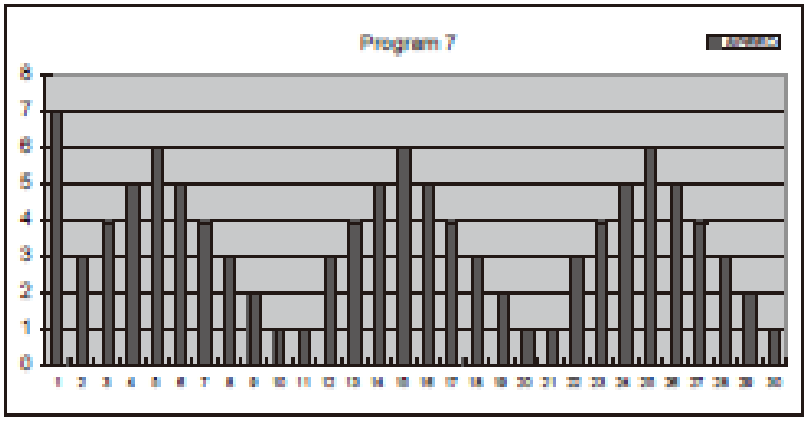

Program 2
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

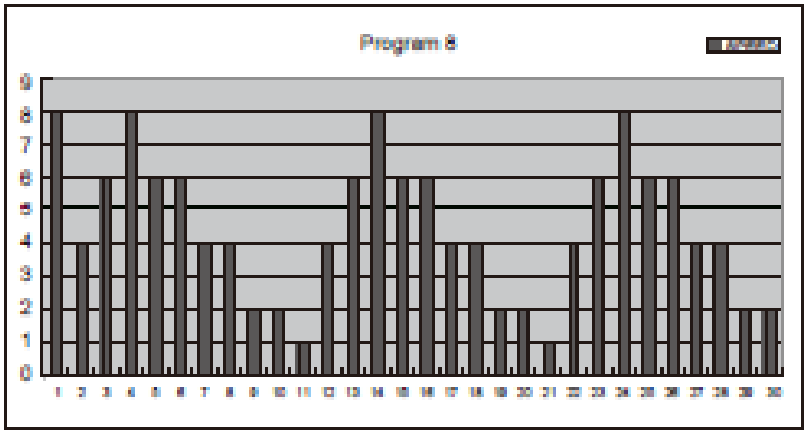

Program 3
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

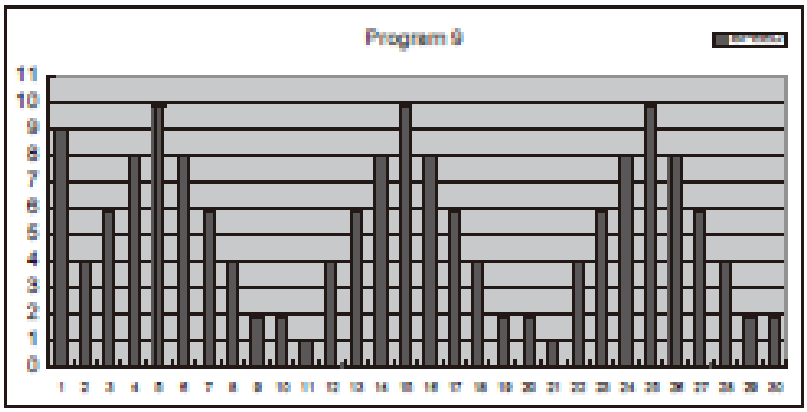

Program 4
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

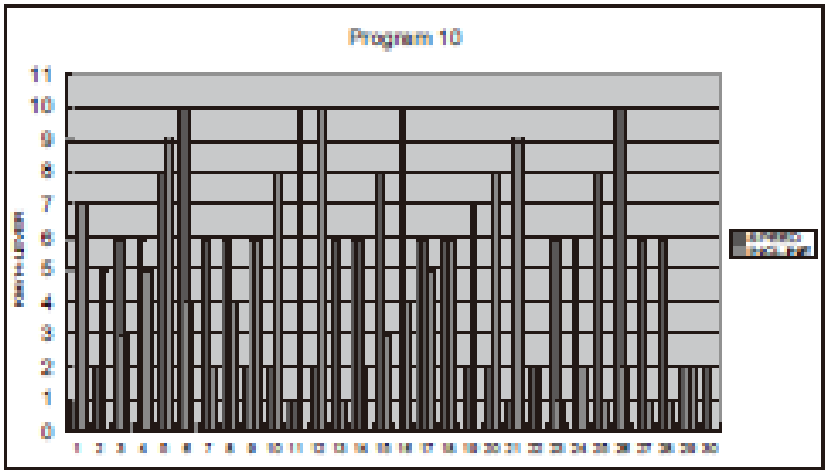

Program 5
6
5
4
3
2
1
0

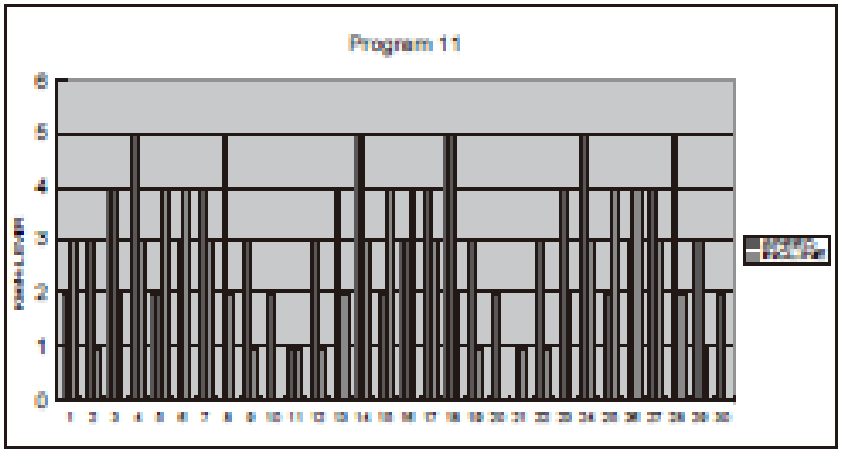

Program 6
7
6
5
4
3
2
1
0

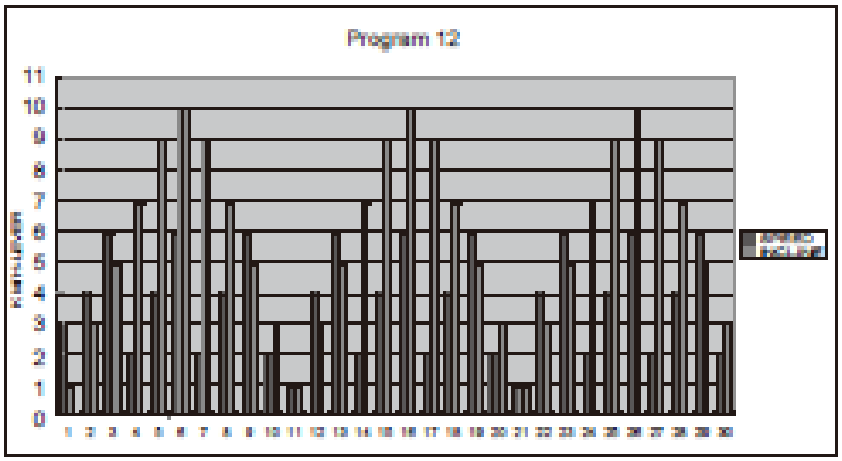

Program 7
8
7
6
5
4
3
2
1
0


Program 8
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0


Program 9
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

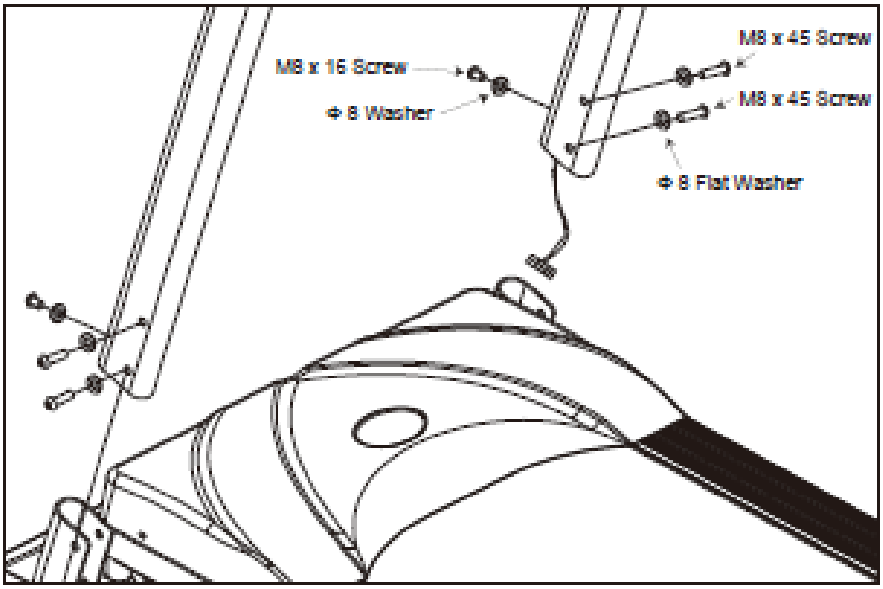

Program 10
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0


Program 11
6
5
4
3
2
1
0

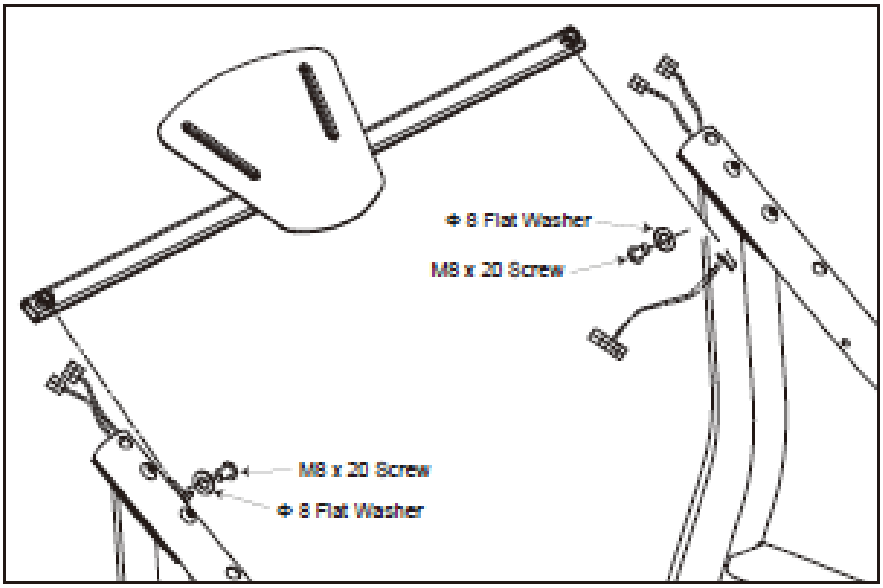

Program 12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

GUIDE D'INSTALLATION

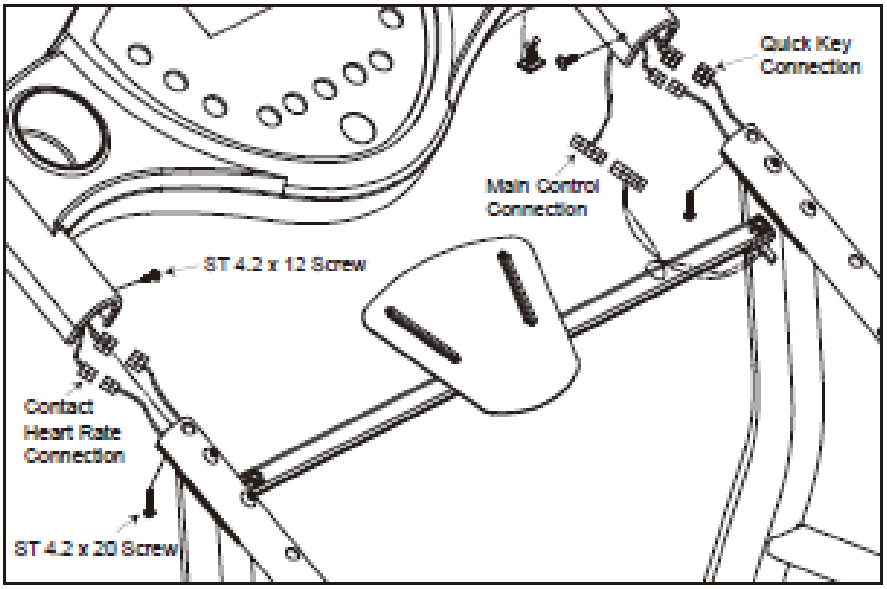
1



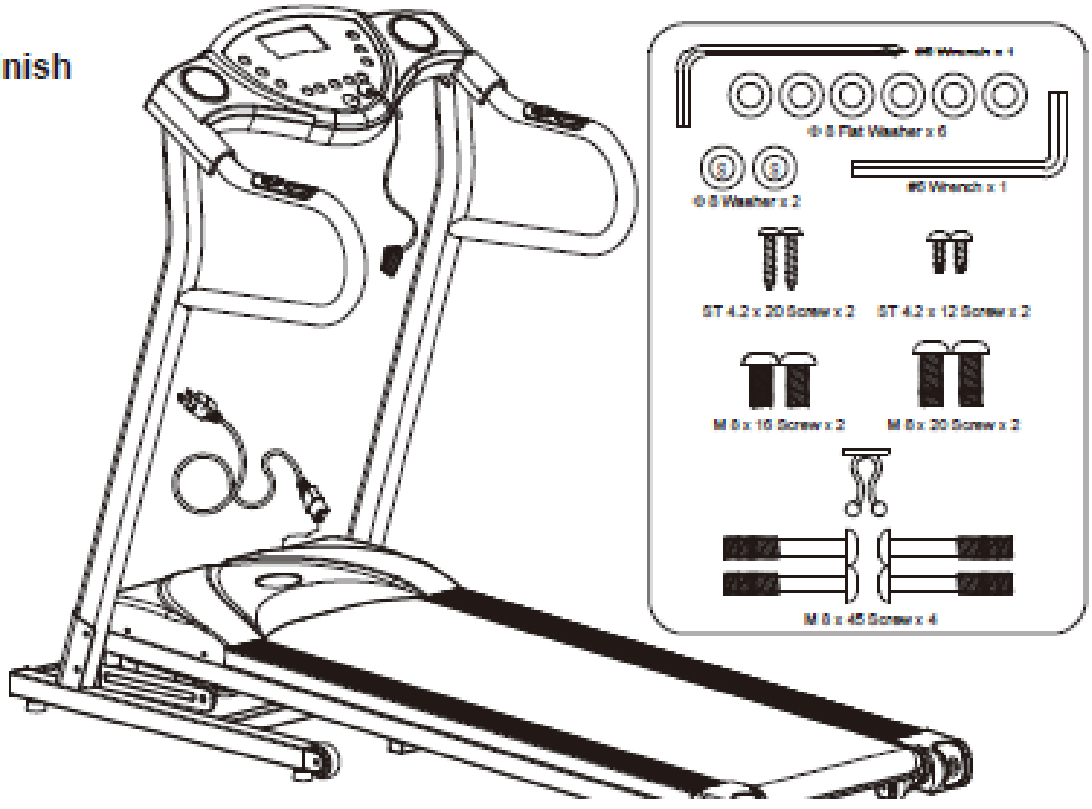
2



3



Finish



CONSEILS AVANT ENTRAINEMENT

TOUJOURS CONSULTER UN MEDECIN AVANT DE DEMARRER UNE ACTIVITE SPORTIVE

QUAND ? (Fréquence des séances d'entrainement)

L'American Heart Association recommande une séance d'entrainement au moins 3 à 4 fois par semaine pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire. Si vous avez d'autres objectifs tels que la perte de poids, de graisse, des séances plus fréquentes vous permettront d'atteindre vos objectifs plus rapidement. Lors de vos séances, souvenez-vous que votre principal objectif est de faire de l'activité physique une habitude de vie. Beaucoup de gens parviennent à être réguliers dans la pratique de leur activité sportive en consacrant un moment précis de la journée à cette activité. Peu importe que ce soit le matin avant le petit déjeuner, à l'heure du déjeuner ou en regardant le journal TV du soir. Le plus important est que ces séances soient planifiées à un moment où vous ne serez pas dérangé. Pour réussir dans vos activités fitness, il faut qu'elles deviennent une priorité dans votre vie. Choisissez le bon moment pour commencer, sortez votre agenda et planifiez vos séances.

COMBIEN DE TEMPS ? (Durée des séances d'entrainement)

Pour tirer tous les bénéfices d'une séance d'aérobic, il vous faut travailler entre 24 et 60 minutes par séance. Nous conseillons de commencer par des séances courtes et d'augmenter leurs durées progressivement. Si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années, vous pouvez dans un premier temps faire des séances de 5 minutes. Votre corps a besoin de temps pour s'habituer à votre nouvelle activité. Si votre objectif est de perdre du poids, des séances plus longues à faible intensité se révéleront plus efficaces. Des séances de plus de 48 minutes sont recommandées pour les meilleurs résultats de perte de poids.

A QUEL NIVEAU ? (Intensité des séances d'entrainement)

La difficulté de vos séances est déterminée en fonction de vos objectifs. Si vous utilisez votre tapis de course pour vous préparez physiquement à une course, vous travaillerez à une intensité plus élevée que dans le simple cadre d'une activité de remise en forme. Quels que soient vos objectifs à long terme, commencez toujours votre activité à faible intensité. Une séance d'aérobic n'a pas besoin d'être douloureuse pour être efficace. Il existe 2 moyens pour contrôler l'intensité de votre effort. Le premier consiste à relever votre fréquence cardiaque (en utilisant les capteurs cardiaques de votre tapis ou en utilisant une ceinture cardio fréquence mètre – vendue séparément), le deuxième moyen consiste à évaluer votre niveau de fatigue (plus facile qu'il n'y parait !).

EVALUER VOTRE NIVEAU DE FATIGUE

Un moyen simple de déterminer l'intensité de votre travail est d'évaluer votre niveau de fatigue. Lors de l'exercice, si vous êtes trop essoufflé pour entretenir une conversation sans haleter, c'est que l'intensité de l'effort est trop forte. Le but de la séance n'est pas l'épuisement. Si vous ne parvenez pas à reprendre votre souffle, ralentissez. Soyez toujours attentif aux signes avant-coureurs du surentrainement.

CONSEILS ☑ STRETCHING

ETIREZ-VOUS AVANT LA SEANCE

Avant d'utiliser votre tapis de course, il est préférable de consacrer quelques minutes à la réalisation

d’exercices d’étirement doux. Les exercices d’étirement avant la séance vont permettre d’améliorer la souplesse et réduire le risque de blessure pendant la séance. Effectuez ces exercices en réalisant des mouvements lents et doux. Ne pas pousser l’étirement jusqu’à ressentir une douleur. Prenez le temps de vous relever.

1/ ETIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous devant un mur, le pied gauche à 50 cm du mur, le pied droit en arrière à 20 cm. Penchez-vous en avant, appuyez vos paumes de mains contre le mur tout en gardant les talons au sol. Maintenez la position fixe pendant 15 secondes. Changez de coté.

2/ ETIREMENT DES QUADRICEPS

Utilisez un mur pour vous aider à garder l’équilibre, saisissez votre cheville gauche avec votre main droite et ramenez votre pied contre vos fessiers. Maintenez la position 15 secondes puis changez de pied.

3/ ETIREMENT DES ISCHIOS JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

Assis au sol, allongez les jambes jointes devant vous. Ne pas verrouiller les genoux. Ramenez doucement vos doigts vers vos orteils et maintenez la position 15 secondes. Ne pas forcer pendant l’étirement. Revenez à la position assise et répétez 1 fois l’exercice.

CONSEILS ☑ L’IMPORTANCE DE L’ECHAUFFEMENT ET DE LA RECUPERATION

ECHAUFFEMENT

Avant votre séance d'entrainement, consacrez 2 à 5 minutes à l'échauffement. L'échauffement va chauffer vos muscles et les préparer à l'effort. Effectuez votre échauffement sur le tapis de course à vitesse lente. L'échauffement doit progressivement amener votre fréquence cardiaque dans votre zone de fréquence cardiaque cible.

RECUPERATION

Ne jamais arrêter l'exercice brutalement. Une période de récupération d'une durée de 3 à 5 minutes permet de ramener progressivement votre fréquence cardiaque à la normale. Assurez vous d'effectuer cette récupération à une vitesse lente. Après la récupération, effectuez de nouveau les exercices d'étirement décrits précédemment pour assouplir et détendre vos muscles.

CONSEILS ☑ ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE REMISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de remise en forme est la définition des objectifs. Votre objectif principal est-il de perdre du poids ? De gagner de la masse musculaire ? De réduire le stress ? De vous préparer pour le prochain marathon ? Connaitre vos objectifs vous aidera à mettre en place un programme adapté. Vous trouverez ci-après quelques programmes ciblés :

Perte de poids – Faible intensité, longues séances d'entrainement
Amélioration du tonus musculaire et de la vitalité – Programmes par intervalles, alterner entre les intensités faibles et fortes
Gain d'énergie – Séances quotidiennes fréquentes
Amélioration des performances – Programmes hautes intensités
Amélioration de l'endurance – Intensité moyenne, longues séances d'entrainement

Si possible essayer de définir vos objectifs personnels en termes précis et mesurables et notez les par écrit. Plus vous serez précis, plus il sera facile d'évaluer votre évolution. Si vos objectifs sont à long terme, segmentez-les d'abord en des objectifs mensuels puis hebdomadaires. Les objectifs à long terme perdent tous les bénéfices de la motivation initiale. Les objectifs à courts termes sont les plus faciles à atteindre. Votre console vous donne des éléments que vous pouvez utiliser pour enregistrer vos progrès, la distance, le nombre de calories brûlées, la durée.